



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detalizēti rezultāti

Rode, Jana

Klubs: Gamstädt OT Kleinrettbach

Numurs: 184

Posms: 10.00 km

10-km-Lauf

Grupa:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 1:01:36

Ātrums: 9.74 km/h

Skrējiena izpildījums: 6:10 min/km

Vieta distancē/Kopā: 61 (no 68)

Vieta distancē/Sievietes: 13 (no 16)

Distances labākais laiks: 44:28

Vieta grupā: 4(no 4)

Grupas labākais laiks: 44:28

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes		
Aplis 1	1.67	8:57	5:21	4	2:27	12	2:27	1.67	8:57	5:21	4	2:27	12	2:27
Aplis 2	2.35	14:17	6:04	4	4:00	13	4:00	4.02	23:14	5:46	4	6:27	12	6:27
Aplis 3	2.35	14:48	6:17	4	4:17	13	4:17	6.37	38:02	5:58	4	10:44	13	10:44
Aplis 4	2.35	15:16	6:29	4	4:11	13	4:11	8.72	53:18	6:06	4	14:55	13	14:55
Pēdējais aplis Zi	1.28	8:18	6:29	4	2:13	13	2:13	10.00	1:01:36	6:09	4	17:08	13	17:08